

## Studie zur Wirksamkeit lösungsorientierter systemischer Fragetechniken in der Online-Selbsthilfe

Es wurden in der Studie zwei Versuchsgruppen untersucht, wobei die Zuteilung zu einer der beiden Gruppen per Zufallsgenerator erfolgte. Eine Gruppe bekam lösungsorientierte Fragen zu ihrem Problem gestellt und eine zweite Gruppe problemorientierte Fragen.  
Für die Beurteilung der Wirksamkeit wurden 6 Skalen verwendet:

1. Zurechtkommen mit dem Therapeuten/der Therapeutin
2. Zurechtkommen mit sich selbst
3. Erleben von Veränderung
4. Erleben von Sicherheit und Zuversicht
5. Beruhigung
6. Körperlicher Entspannung vs. Erschöpfung.

Diese 6 Skalen wurden für beide Versuchsgruppen verglichen. Dabei zeigte sich ein signifikant besseres Abschneiden der Gruppe mit lösungsorientierten Fragen (VG1):

	BEL-N - BEL-V	KLAR	ZUR	VER	SICH	BER	ENTSP
VG1	-0,91	2,56	3,73	2,47	2,28	2,95	3,16
VG2	-0,31	1,78	3,49	1,77	1,31	2,72	2,82
t=	0,0006	0,0059	0,2965	0,0083	0,0008	0,2554	0,040

(der t-Wert gibt Auskunft darüber, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass das Ergebnis zufällig zustande gekommen ist. Bei einem Wert kleiner als 0,05, also weniger als 5% wird ein Ergebnis als signifikant angenommen)

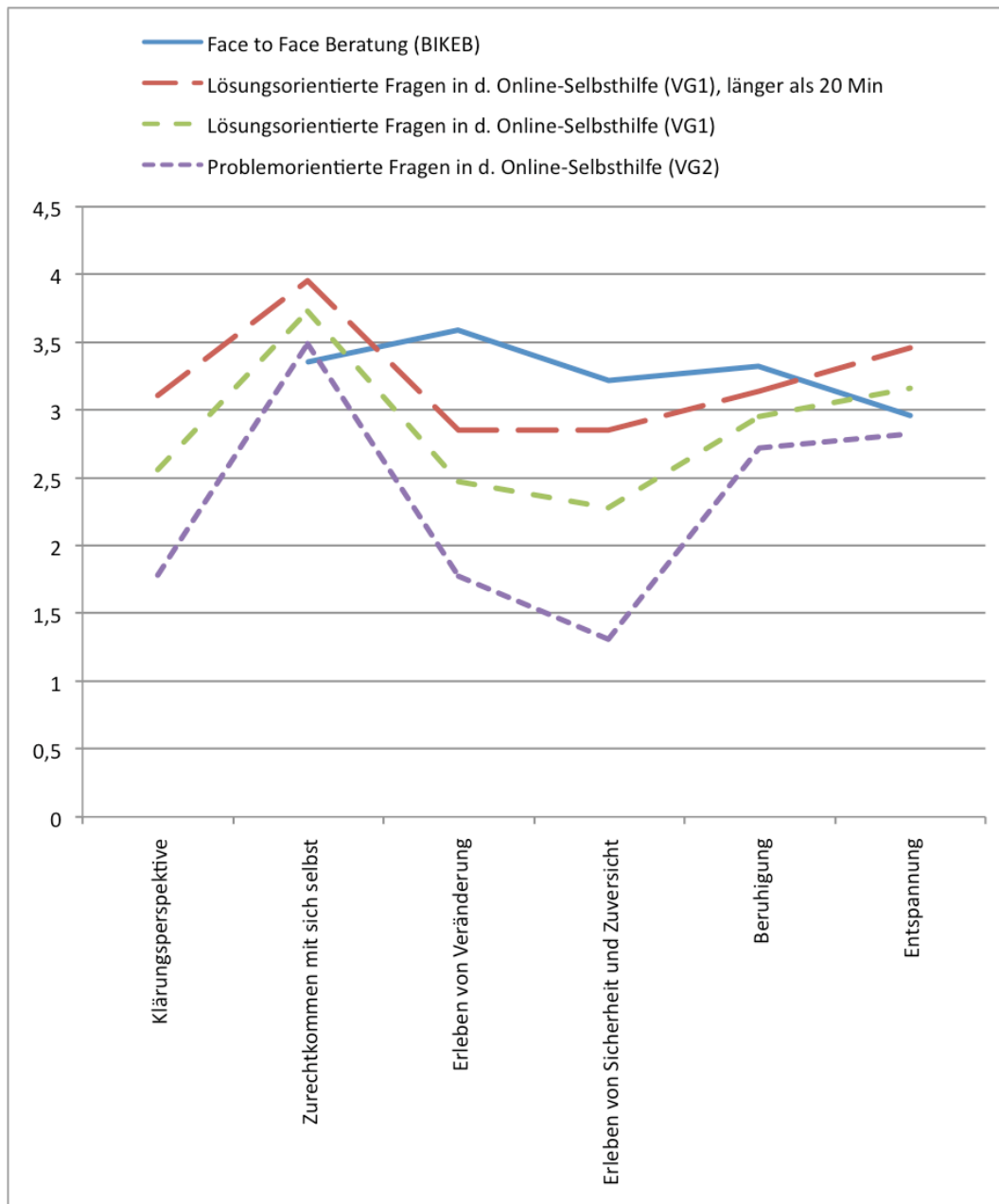
In allen Skalen, außer „Zurechtkommen mit sich selbst“ und „Beruhigung“ zeigt sich ein signifikant besseres Abschneiden der VG1.

Wenn man die Versuchsgruppe 1 mit herkömmlicher Face to Face Beratung/Therapie (FtF) vergleicht, zeigt sich ein signifikant schlechteres Abschneiden der Online-Selbsthilfe, außer in Bereichen „Zurechtkommen mit sich selbst“ und „Entspannung“. Hier schneidet die Online-Selbsthilfe sogar besser ab.

	ZUR	VER	SICH	BER	ENTSP
VG1	3,73	2,47	2,28	2,95	3,16
FtF	3,35	3,59	3,22	3,32	2,96
t=	0,037	<0,001	<0,001	0,037	0,342

Wobei zu bedenken ist, dass die Beschäftigung mit der Online-Selbsthilfe im Durchschnitt 22 Minuten gedauert hat, während herkömmliche Beratung in der Regel 45-50 Minuten dauert.  
Vergleicht man die Personen, die sich länger als 20 Minuten Zeit genommen haben, verringert sich der Unterschied zur face to Face Beratung weiter.

In der folgenden Darstellung werden die Ergebnisse der 4 wichtigsten Gruppen grafisch dargestellt:



Es zeigt sich, dass lösungsorientierte Fragen, auch ohne direkten Kontakt zu einem Berater eine Wirkung entfalten und eine Online-Selbsthilfe durchaus eine Ergänzung oder Alternative zu herkömmlich Beratung darstellen könnte.

Die komplette Studie mit allen Ergebnissen finden Sie unter folgender Adresse:  
[www.auditem.com/forschung](http://www.auditem.com/forschung)